

CONSIGLI PER IL PAZIENTE FLEBOPATICO

Evita la vita sedentaria e cammina il più possibile: una passeggiata di 20-30 minuti ogni giorno è la prima regola per mantenere le gambe sane e scattanti

Non prendere l'ascensore ma usa le scale

Abituati a calzare scarpe comode o zoccoli anatomici: i tacchi alti o le scarpe troppo strette favoriscono un appoggio innaturale del piede e ostacolano la sua funzione di pompa

Evita un abbigliamento costrittivo che impedisce una buona circolazione venosa

Indossa con regolarità le calze elastiche, secondo le indicazioni del tuo medico

Ogni sera concediti due minuti di benessere, indirizza il getto della doccia dal basso verso l'alto delle gambe: ti darà una piacevolissima sensazione di sollievo, eliminando rapidamente gonfiore e pesantezza.

Metti un cuscino sotto il materasso e dormi con le gambe più in lato del cuore.

Controlla il soprappeso e segui un'alimentazione sana e leggera, ricca in frutta e verdura.

In caso di stitichezza, una dieta ricca di fibre può aiutarti a mantenere l'intestino più regolare.

Elimina o riduci il fumo, che irrita la parete delle vene.

Non mancare alle visite di controllo stabilite dal tuo medico, anche in assenza di disturbi.

Evita fonti di calore dirette e quando ti esponi al sole, mantieni le gambe bagnate.

Se viaggi in auto, scendi ogni 2-3 ore per sgranchire le gambe. Anche su altri mezzi interrompi spesso la posizione seduta.

Al mare, cammina nell'acqua fino alla vita, verrà così favorita la circolazione dandoti una piacevole sensazione di leggerezza.

ESERCIZI UTILI

Interrompi spesso le posizioni statiche con questi semplici accorgimenti che se seguiti regolarmente possono essere molto utili. Favoriscono la circolazione e ridonano in breve tempo tono ed elasticità alle tue gambe. Esegui gli esercizi senza scarpe, o meglio a piedi nudi.

Appena possibile, appoggia per qualche minuto le gambe su un tavolo.

Alzati spesso sulle punte e sui talloni, e molleggiati alternandoli.

Riappoggi ala pianta del piede con forza sul pavimento per favorie la risalita del flusso venoso. Nel piede è nascosta “una spugna”: durante il movimento essa si strizza e, insieme alla contrazione del polpaccio, pompa il sangue venoso verso l’alto.

Fletti le ginocchia o mima una corsetta senza spostarti.

In posizione supina verticalizza le gambe e pedala.

In alternativa, con i gomiti appoggiati per terra, solleva le gambe e flettile alternativamente. Respira ogni volta che estendi una gamba in alto.

Fletti ed estendi alternativamente i piedi uniti. Espira mentre spingi in alto la punta dei piedi.

Con le gambe appoggiate ad una sedia o al muro, esegui almeno 20-30 respirazioni profonde, gonfiando l’addome di aria. Il relax è assicurato.

Pratica regolarmente attività fisica “morbida”

Fare sport può essere molto utile, ma in modo oculato. Nuoto, golf, jogging e cyclette da camera sono le attività più indicate per mantenere una buona circolazione venosa.